



Підтримка і розвиток психологічного благополуччя в умовах невизначеності. Заклад освіти як простір плекання психологічної стійкості

Марина ОРАП,
доктор психологічних наук,
професор,
завідувач кафедри психології Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка
orap2003@ukr.net



ПРОЄКТ USAID «РОЗБУДОВА СТІЙКОЇ СИСТЕМИ ГРОМАДСЬКОГО ЗДОРОВ'Я»

ШКОЛА У ЧАСІ ВІЙНИ



Орап М.О., Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка

Психологічні особливості роботи з дітьми, які пережили екстремальну ситуацію

Орап Марина Олегівна
доктор психологічних наук, професор,
завідувач кафедри психології Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка
e-mail: orap2003@ukr.net



Освітня програма підвищення кваліфікації педагогів, практичних психологів, соціальних та соціально-педагогічних працівників

«Основи психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах війни та на етапі відновлення»



Як зберегти психічне здоров'я?

Специфіка психологічної допомоги військовим: робота з бойовою травмою і ПТСР

Орап Марина Олегівна,
доктор психологічних наук, професор,
завідувач кафедри психології
Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка

Проблема конкурентоспроможності та ефективності професійної діяльності у кризових умовах

Орап Марина Олегівна,
доктор психологічних наук, професор,
завідувач кафедри психології Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка
e-mail: orap2003@ukr.net



СТРЕСОСТІЙКІСТЬ - ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ



Орап М.О., Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка



КОНЦЕПЦІЯ ШКОЛИ, ЧУТЛИВОЇ ДО ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

Зміст та впровадження

Версія 1.0 (Липень 2022)

Розробники версії 1.0:
Вікторія Горбунова, Валерія Палій,
Максим Розяєв, Віталій Климчук



Коли світ на межі змін:

ШКОЛА, ЧУТЛИВА ДО ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

Посібник розроблено експертною групою освітян і психологів як зручний та доступний ресурс для допомоги вчителям та шкільним психологам у створенні середовища, чутливого до психічного здоров'я. Викладена у цьому посібнику концепція та алгоритм її впровадження можуть бути адаптовані до потреб кожного окремого закладу освіти для досягнення встановлених цілей.

Go **G**lobal

Мета та візія концепції школи, чутливої до психічного здоров'я

- **Мета:**

Концепція школи чутливої до психічного здоров'я розроблена, щоб запропонувати українським школам концепт шкільного простору, сприятливого для психічного здоров'я учнів та персоналу та надати дорожню карту з впровадження цілісної системи заходів з підтримки психічного здоров'я у школах.

- **Візія:**

Кожна українська школа є простором, сприятливим для психічного здоров'я та щоденного добробуту учнів і персоналу. Простором, вільним від стигми та упереджень щодо осіб з психічними розладами та особливими освітніми потребами. Простором, в якому усі мають умови для позитивних емоцій, конструктивної взаємодії, самореалізації, а також ефективного навчання і праці.

Базові принципи Концепції школи, чутливої до психічного здоров'я

- **Принцип системності** Інтервенції з підтримки психічного здоров'я є частиною цілісної системи, яка базується на шкільних політиках у цій сфері. Цінності школи чутливої до психічного здоров'я віддзеркалені в шкільному Статуті, планах роботи на навчальний рік, посадових обов'язках, планах уроків, позанавчальних програмах, тощо.
- **Принцип центрованості** на потребах Інтервенції з підтримки психічного здоров'я підлаштовані під потреби цільових груп та конкретних осіб. Так, наприклад, промоція психічного здоров'я охоплює осіб, які не мають складнощів у цій сфері, а превенція психічних розладів працює на тих, хто перебуває в зоні ризику.
- **Принцип рівності** Інтервенції з підтримки психічного здоров'я впроваджуються порівнево, від ширших, таких, що працюватимуть на користь усіх цільових груп, до все вужчих й все більш спеціалізованих. Так найширшими є інтервенції спрямовані на промоцію психічного здоров'я; найвужчими — інтервенції зі скерування за спеціалізованою допомогою, їх потребуватимуть лише ті особи, чії потреби в сфері психічного здоров'я школа не зможе задовільнити.
- **Принцип кращих практик** Інтервенції з підтримки психічного здоров'я належать до так званих, кращих практик — мають докази ефективності та чіткі критерії оцінки результатів. Йдеться про світові програми, адаптовані до українських умов та вітчизняні розробки, чия ефективність також перевірена у дослідженнях.
- **Принцип компетентності** Інтервенції з психічного здоров'я здійснюються компетентними фахівцями, які пройшли спеціалізоване навчання. Наявність фахових навичок є базовою умовою для розробки, впровадження та фасилітації усіх заходів з промоції, превенції, підтримки, а також і скерування за спеціалізованою допомогою

Візія підтримки психічного здоров'я у школах світу:

«Психічне здоров'я у школах Онтаріо» / **School Mental Health Ontario (Canada),**

«Стратегічний план з психічного здоров'я Південної Австралії» / **South Australian Mental Health Strategic Plan 2017–2022 (Australia),**

«Будь собою» / **Be You by Beyond blue (Australia),**

«Фрейм психічного здоров'я шкіл штату Вісконсин» / **Wisconsin School Mental Health Framework (USA),**

«Психічно здорові школи» / **Mentally healthy schools (Великобританія),**

«Промоція та підтримка психічного здоров'я і добробуту в школах та коледжах» / **(Великобританія),**

«Мозок має значення» / **MindMatters (Europe).**

То як залишатися стійким у нестабільні часи?

Як одночасно залишатись вірним самому собі, зберігати свою ідентичність і бути гнучким і адаптивним до нових умов?



Що дає стійкість деревам?
Міцне коріння і гнучкий стовбур





Академія є простором підтримки для усіх нас, щоби ми могли зростати у нашій стійкості і ставати справді резиліентною нацією – незламною, непереможною, життєдайною...

<https://resilience.k-s.org.ua>

<https://resilience.k-s.org.ua/>

Складові психологічної стійкості



ЦІННОСТІ



ЕФЕКТИВНІ ДІЇ

КОРИСНЕ
МИСЛЕННЯ

РЕГУЛЯЦІЯ ЕНЕРГІЙ
ТА ЕМОЦІЙ

СТОСУНКИ

1. Цінності – це те, як ми хочемо БУТИ, а не те, що ми хочемо мати.

Цінності:

- особисті якості, які я хочу втілити у своїх діях;
- манера, в якій я хочу ставитися до себе, інших людей і навколишнього світу;
- керівні принципи, які ведуть нас життям і мотивують наші вчинки.

У сфері сімейного життя цінностями можуть бути: проявляти любов, доброту, чесність, турботу.

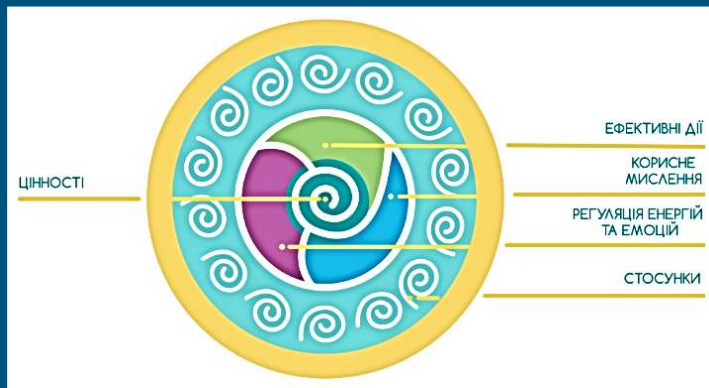
У сфері роботи: бути вартими довіри, відповідальними, плекати свій професіоналізм.

У сфері здоров'я: турбота себе, заохочення себе, доброта до себе.



Крок 1: Ідентифікувати свої цінності, поглибити розуміння себе і того, що мені важливо в житті.

Крок 2: Будувати життя згідно своїх цінностей: дбати про різні сфери, ставити цілі, планувати життя, приймати виклики та зростати.

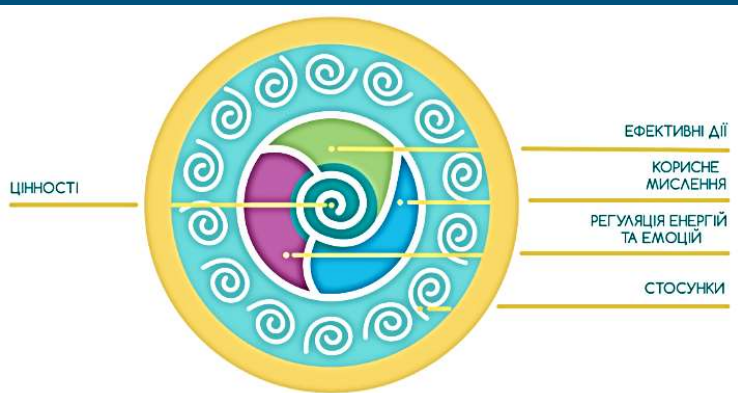


2. Ефективні дії

Цінності стають живими, коли втілені в конкретних діях.

Ефективні дії, завновані на цінностях – дії, які направляють життя в потрібне русло, відповідне тому, що важливо і правильно в даний момент.

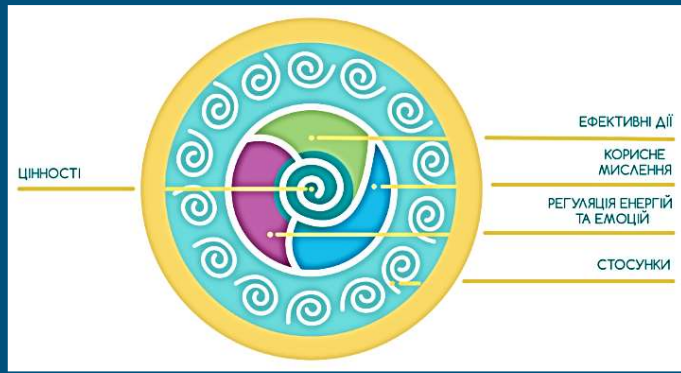
Важливо розвивати вміння діяти ефективно та згідно власних цінностей: вирішувати проблеми, робити вибори, ставити цілі, розвивати необхідні навички і вплітати цінності в щоденну рутину.



3. Корисні думки

Мислення – наша внутрішня розмова з собою. Уміння вистояти і навігувати у складних життєвих обставинах передбачає, що у цій внутрішній розмові ми чуємо мудрі і світлі думки.

Когнітивна компетентність – це вміння керувати процесами мислення, стишувати чи активізувати його, помічати помилкові та некорисні думки, думати вільно, критично, ясно. І керувати увагою – обираючи, на що її скерувати.

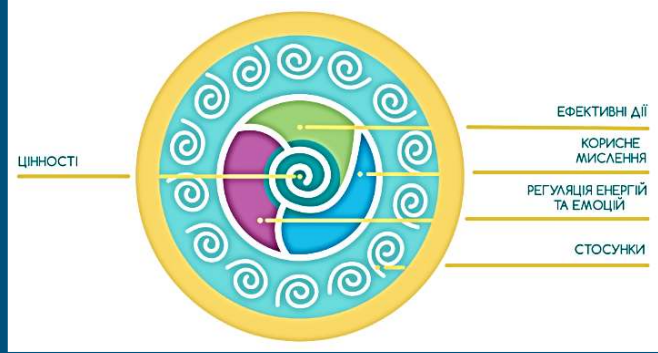


4. Регуляція емоцій та енергії

Негативна орієнтація щодо емоцій



- Ділення емоцій на "хороші" і "погані"
- Думки про те, що мої емоції не мають сенсу
- Віра в те, що емоції – ознака слабкості
- Переконавання, що тільки я маю такі емоції
- Віра в те, що неприємні емоції треба уникати всіма силами або позбавлятися якнайшвидше
- Віра в те, що ми не маєм жодного впливу на наші емоції
- Віра в те, що емоції на 100% керують поведінкою або на 100% мене визначають



5. Стосунки

ЗБАЛАНСОВАНІСТЬ ЗДОРОВОЇ СПІЛЬНОТИ



ПРОГРАМИ ПОПУЛЯРИЗАЦІЇ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

У статті [15 порад як розвинути школу, чутливу до психічного здоров'я](#) надаються загальні рекомендації та поради щодо розвитку школи, чутливої до психічного здоров'я, а також представлений перелік тем, відповідно до віку та особливостей розвитку, на які вчителі, психологи чи запрошені експерти можуть спілкуватися з учнями, щоби покращити їхнє психічне здоров'я та виявити ризики.



У нашій державі діють програми популяризації психічного здоров'я та добробуту. Однією з таких програм є [Психічний шлях/Mental Trek](#), розроблена у рамках проєкту «Психічне здоров'я для України» (MH4U), що надає методичні рекомендації щодо навчання молоді правилам поведінки, яка допоможе їм дбати про психічне благополуччя. Mental Trek — це навчальний інструмент для підвищення обізнаності через особисте залучення до спільної діяльності.



Інтерактивна гра [Mental Trek](#) пропонує практичні інструменти у вирішенні проблем з психічним здоров'ям. На 5 зупинках, кожна з яких має свою назву та ключовий меседж, потрібно виконувати завдання, за які нараховуються бонуси. Серед них такі важливі напрями, як подолання наслідків булінгу та упереджень стосовно ментального здоров'я, єдність психічного та фізичного здоров'я тощо.



РЕЗИЛІЄНТНІ КЛАСИ

ПРОГРАМА ПЕДАГОГІЧНИХ ІНІЦІАТИВ НА СПЕЦІАЛІЗОВАНОМУ
НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ ІНТЕГРАЦІЇ ДІТЕЙ І МОЛОДІ ІЗ
ПОШИРЕНИМИ ПОШИРЕНИМИ ПОШИРЕНИМИ ПОШИРЕНИМИ
ПОШИРЕНИМИ ПОШИРЕНИМИ ПОШИРЕНИМИ
ПОШИРЕНИМИ ПОШИРЕНИМИ ПОШИРЕНИМИ



Навчальні цілі

- Розуміти важливість плекання резилієнтних (стійких) класів та основних механізмів її розвитку
- Усвідомлювати важливу роль в моделі резилієнтності зрілих і доброзичливих стосунків в класі і покращити навички їх плекання
- Сприяти ефективному вирішенню поширених труднощів в класі, в тому числі, пов'язаних з війною
- Навчитись менеджерувати емоційний клімат в класі та розвивати емоційну компетентність учнів
- Плекати в учнів життєву мудрість і стійкість, наповнювати їхню діяльність змістовними і ресурсними активностями

Дякуємо
нашим
захисникам !

Слава
Україні!



Дякую за увагу!

Орап Марина Олегівна

orap2003@ukr.net

Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка